



CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ QUỐC TẾ HASECA MEKONG
Số 67 -69 đường 37 khu đô thị Vạn Phúc - phường Hiệp Bình Phước - Tp.HCM
BẢNG PHÂN TÍCH DINH DƯỠNG TRƯỜNG LÊ VĂN TÁM

Áp dụng cho lứa tuổi 6 -7

20/03/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	DVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Keal
CA TRƯA	Chả cá chiên	Chả cá	gr	60	30	13.20	7.80	-	124
	Cải thìa xào	Cải thìa	gr	40	18	0.40	-	0.80	5
	Canh hẹ đậu hũ	Hẹ lá	gr	15		0.30	-	0.45	3
		Đậu hũ trắng	gr	20		1.00	0.60	0.60	12
		Thịt heo xay	gr	3		0.72	0.45	-	7
	Bánh	Bánh nabati	gr	10					50
	Bún bò	Bún	gr	110		1.87	-	28.27	121
		Thịt bò (cả nạc và mỡ)	gr	30		5.25	6.75	-	82
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	90		7.02	0.90	68.49	311
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	5		-	4.99	-	45
	Dường cát trắng	Dường cát trắng	gr	5		-	-	4.97	20
	TỔNG					30	21	104	780

Đơn vị tính trên một (01) khẩu phần ăn

Năng lượng: NL (Kcal) được tính dựa trên lượng thực phẩm sống sạch

Định lượng: DL (g) được tính dựa trên thực phẩm sống (thải bỏ phần không ăn được)

Calo tiêu chuẩn

Lứa tuổi: 6 -7 tuổi: 1600kcal	
Buổi trưa chiếm 40%	560 - 640
Buổi xế chiếm 10%	80 - 160
Tổng	680 - 800

Người lập

Đặng Thị Hồng Loan

Đại diện khách hàng



Trần Tiểu Quỳnh



CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ QUỐC TẾ HASECA MEKONG
Số 67 -69 đường 37 khu đô thị Vạn Phúc - phường Hiệp Bình Phước - Tp.HCM
BẢNG PHÂN TÍCH DINH DƯỠNG TRƯỜNG LÊ VĂN TÂM

Áp dụng cho lứa tuổi 8 -9

20/03/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	DVT	Dinh lượng/suất	Dinh lượng chín +5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA	Chả cá chiên	Chả cá	gr	65	35	14.30	8.45	-	135
	Cải thìa xào	Cải thìa	gr	45	20	0.45	-	0.90	5
	Canh hẹ đậu hũ	Hẹ lá	gr	15		0.30	-	0.45	3
		Đậu hũ trắng	gr	20		1.00	0.60	0.60	12
		Thịt heo xay	gr	3		0.72	0.45	-	7
	Bánh	Bánh nabati	gr	10					50
	Bún bò	Bún	gr	105		1.79	-	26.99	115
		Thịt bò (cá nạc và mỡ)	gr	25		4.38	5.63	-	69
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	100		7.80	1.00	76.10	345
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	10		-	9.97	-	90
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	8		-	-	7.94	32
	TỔNG					31	26	113	863

Đơn vị tính trên một (01) khẩu phần ăn

Năng lượng: NL (Kcal) được tính dựa trên lượng thực phẩm sống sạch

Định lượng: ĐL (g) được tính dựa trên thực phẩm sống (thải bỏ phần không ăn được)

Calo tiêu chuẩn

Lứa tuổi: 8 -9 tuổi: 1800kcal	
Buổi trưa chiếm 35 - 40%	630 - 720
Buổi xế chiều chiếm 5 - 10%	90 - 180
Tổng	720 - 900

Người lập

Đặng Thị Hồng Loan

Đại diện khách hàng



Trần Tiểu Quỳnh



CÔNG TY CỔ PHẦN QUỐC TẾ HASECA MEKONG
Số 67 -69 đường 37 khu đô thị Vạn Phúc - phường Hiệp Bình Phước - Tp.HCM
BẢNG PHÂN TÍCH DINH DƯỠNG TRƯỜNG LÊ VĂN TÁM

Áp dụng cho lứa tuổi 10 - 11

20/03/2025	MÓN ĂN	THỰC PHẨM	ĐVT	Định lượng/suất	Định lượng chín +/-5gr/suất	Protein	Lipid	Glucid	Kcal
CA TRƯA	Chả cá chiên	Chả cá	gr	75	40	16.50	9.75	-	155
	Cải thìa xào	Cải thìa	gr	45	20	0.45	-	0.90	5
	Canh hẹ đậu hũ	Hẹ lá	gr	15		0.30	-	0.45	3
		Đậu hũ trắng	gr	20		1.00	0.60	0.60	12
		Thịt heo xay	gr	3		0.72	0.45	-	7
	Bánh	Bánh nabati	gr	10					50
	Bún bò	Bún	gr	110		1.87	-	28.27	121
		Thịt bò (cả nạc và mỡ)	gr	30		5.25	6.75	-	82
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gr	100		7.80	1.00	76.10	345
	Dầu thực vật	Dầu thực vật	gr	10		-	9.97	-	90
	Đường cát trắng	Đường cát trắng	gr	8		-	-	7.94	32
	TỔNG					34	29	114	903

Đơn vị tính trên một (01) khẩu phần ăn

Năng lượng: NL (Kcal) được tính dựa trên lượng thực phẩm sống sạch

Định lượng: ĐL (g) được tính dựa trên thực phẩm sống (thải bỏ phần không ăn được)

Calo tiêu chuẩn

Lứa tuổi: 10 - 11 tuổi: 2150kcal	
Buổi trưa chiếm 35 - 40%	753 - 860
Buổi xế chiều 5 - 10%	108 - 215
Tổng	861 - 1075

Người lập

Đặng Thị Hồng Loan

Đại diện khách hàng



Trần Tiểu Quỳnh